

Les soutiens *sociaux*

Les relations sociales favorisent le rétablissement des personnes atteintes de psychose ainsi que le maintien d'un bon état de santé et de bien-être.

Malheureusement, bon nombre de personnes atteintes de psychose se replient sur elles-mêmes et deviennent isolées sur le plan social. Dans bien des cas, la famille finit aussi par s'isoler.

Plusieurs facteurs peuvent contribuer à la dégradation des relations sociales et des soutiens sociaux. Le fait d'éviter les gens, le fait de ne pas être capable d'avoir des relations sociales comme avant, les problèmes causés par les symptômes et les inquiétudes concernant le stigmata peuvent tous entraîner une diminution des soutiens sociaux.

Il est important de tâcher de maintenir vos relations sociales.

Si vous remarquez une perte de contact avec vos amis et les membres de votre famille, il est essentiel, pour vous rétablir, d'essayer de nouer de nouvelles relations sociales et de trouver des sources de soutien social.

Les recherches révèlent que les personnes qui possèdent un vaste réseau social ont tendance à avoir moins d'épisodes de psychose et à être hospitalisées moins souvent que celles dont le réseau social est réduit, sans doute parce qu'un grand réseau

social est plus susceptible de satisfaire les besoins sociaux (p. ex. le fait d'avoir besoin de communiquer, d'avoir de la compagnie et de recevoir les opinions et le soutien des autres). La solitude et l'isolement social pourraient augmenter le niveau de stress, ce qui peut provoquer une rechute.

Un bon réseau de soutiens sociaux peut faciliter le rétablissement de maintes façons.

Voici quelques-uns des aspects positifs des soutiens sociaux :

- Ils vous donnent des occasions d'exprimer vos émotions ouvertement sans craindre de vous faire critiquer.
- Ils vous permettent de recevoir des conseils pratiques des autres concernant les problèmes quotidiens que vous pourriez avoir.
- Ils vous motivent et vous encouragent à atteindre vos objectifs.
- Ils vous aident à surveiller vos symptômes – ils vous le font savoir quand ils remarquent des signes avertisseurs de rechute.
- Ils vous offrent des occasions de vous adonner à des activités que vous aimez avec les autres – le fait de partager vos expériences vous procure plus de plaisir.

Pour maintenir ou créer un bon réseau social, il faut être proactif – rester en contact avec ses anciens amis, se faire de nouveaux amis en se joignant à des groupes de loisirs ou suivre des cours éducatifs.

Se joindre à un groupe de soutien est une des façons de recevoir l'appui d'autres personnes qui vivent une expérience semblable.

Certaines personnes qui ont eu un premier épisode de psychose trouvent que certaines situations sociales (dans lesquelles elles se sentaient à l'aise avant) sont maintenant difficiles pour elles ou les rendent mal à l'aise

Les problèmes liés aux aptitudes sociales et aux interactions sociales sont courants après un premier épisode de psychose.

Si vous avez des préoccupations concernant votre fonctionnement social, dites-le à votre clinicien d'IPP. Il y a des stratégies efficaces qui peuvent vous aider à retrouver votre capacité de mener une vie sociale. Plus tôt on entreprend le traitement des problèmes associés aux interactions sociales, plus il sera efficace.